

しょくいく 食育だより




10月の給食目標
食事前後の過ごし方
を考えて行動しよう。

令和4年9月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

さわやかな秋風を感じるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事があります。平沼カップにおいて、体を動かす機会も多いと思います。食事・運動・睡眠で規則正しい生活リズムを続けて、元気に過ごしましょう。

今月の献立変更

	変更前	変更後	変更理由
4日 (火)	はいがパン、牛乳、 チリコンカーン、わかめサラダ	はいがパン、牛乳、チリコンカーン、 わかめサラダ、 <u>ラフランスゼリー</u>	季節の果物ラフランスを 味わう。
17日 (月)	麦ごはん、牛乳、豚肉とだいこん の煮物、ごまじょうゆあえ、納豆	<u>栗ごはん</u> 、牛乳、豚肉とだいこんの 煮物、ごまじょうゆあえ	栗の主な産地について 知る。(自校炊飯)
20日 (木)	あげパン、牛乳 野菜のスープ煮、みかん	あげパン、牛乳 <u>タイピーエン</u> 、みかん	熊本県の郷土料理 を知る。 

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★4日(火)ラフランスゼリー: ラフランス缶13、りんごジュース4、
砂糖3、アガー1.5、水35

★17日(月)栗ごはん: 精白米72、もち米7、蒸し栗20、塩0.4、酒1

★20日(木)

タイピーエン: 豚肉20、うずら卵缶16、おきえび10、いか10、酒1、たまねぎ15、キャベツ20、にんじん10、
ねぎ7、はるさめ4、しょうゆ2.7、塩0.6、こしょう0.02、ごま油0.7、でんぷん0.8、豚ガラスープ20、水95

今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・さつまいも・キャベツ



食育の取組

★6年生 学級活動【9月】

「健康によい食習慣を身に付けよう」

成長期に必要な栄養素をとるためには、どんな食べ方をしたらよいか考えました。夏休み中の食事調べから、自分の食事を振り返り、これからのめあてを決めて、実践しました。

カルシウムを多く含む食品



成長期はカルシウムの必要量が一番多い時期です。牛乳以外にも小魚や豆類などからもとることができます。



<振り返り>

- ・成長期にカルシウムを取る大切さを知り、苦手なヨーグルトにも挑戦しました。
- ・カルシウムが多く入っているものを意識して食べるのは大変だけど、これからも続けていきたいです。

食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、年間約612万トン発生しています(平成29年度統計)。これは、国民1人当たり換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算になります。

<食品ロスを減らすためにできること>

食べ残しを
しない

買いすぎ
ない

捨てすぎ
ない



給食でも食べ残しが減るように、献立内容や味付けを工夫したり、野菜の皮を厚く剥かないようにしたりしています。一人ひとりができることから取り組んでいくことが大切です。